

Yaratıcı İmgeleme Gücünüzü Nasıl Kullanırsınız?

Yaşamı Geliştiren Arzularınızı Gerçekleştirmek,
Gerçek Değere Sahip Amaçlarınıza Ulaşmak,
Hızlı Ve Tatmin Edici Ruhsal Büyüme Elde Etmek

ROY EUGENE DAVIS



copyright©2002 by Roy Eugene Davis
ISBN 978-605-344-266-0

Çeviri : M. Göktuğ USLUBAŞ
Tel: 0312 4909665 · GSM: 0536 7895043
E-Posta: goktug17@hotmail.com

Baskı Yılı : Temmuz 2015
Kapak Tasarımı : Nurullah Arda TURAN
Düzenleme : Selma KURUCAN
Baskı : İlksan Matbaası Ltd. Şti.
Tel: (0312) 394 39 55



Gazi Kitabevi Tic. Ltd. Şti.
Döğol Caddesi No: 49/B Beşevler, ANKARA
Tel: (0 312) 223 77 73 – 213 32 82 • Faks: (0 312) 215 14 50
info@gazikitabevi.com.tr • www.gazikitabevi.com.tr

© Bu kitabın Türkiye'de telif hakkı "**Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi**"ne aittir. Kitabın orijinal baskısı CSA (Ruhsal Farkındalık Merkezi) Yayıncılık Bölümü tarafından, Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılmıştır. İzin alınması ve kaynak gösterilmesi suretiyle kitap içeriğinden ahntı yapılabilir.



Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi
www.sabihabetul.com
Zühtü Tiğrel cd.28 / 1 Oran-Ankara

Giriş

Asıl konu şudur: Gerçek takdir ve biz onunla ahenk içerisinde düşünmeyi ve yaşamayı öğrenebiliriz. Bu yapılabildiğinde farkındalıkları bulanık ve zihinleri karışık insanların sıkça karşılaştıkları mutsuzluklar, sorunlar ve dertler artık bizim için var olmazlar.

Yaşamda şu anki konumumuz ne olursa olsun, olması gerektiği gibi yaşamınızı sağlayan, tam farkındalıkla ve bilgece kullanılmak üzere, sıra dışı zihinsel güçlere ve işlevsel yeteneklere sahip olabilirsiniz.

Ölümsüz ruhsal bir varlık olduğunuz gerçeğini kabul edin; bu anlayışa uyumlu biçimde düşünün ve eyleme geçin. Ruhsal olarak farkında, sağlıklı, mutlu, zengin, ve yaşamınızı geliştiren alanlarda kendini özgürce ifade eden biri olmayı seçin. Neyin mümkün olduğunu hayal edin ve bunu deneyimleyin, yapabilirsiniz.

Roy Eugene Davis

1 Mayıs, 2002

Lakemont, Georgia, A.B.D.

Roy Eugene Davis'in Türkçeye Çevrilmiş Eserleri

Tanıdığım Kadarıyla
PARAMAHANSA YOGANANDA
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

MUTLAK BİLGİ
*Bilincimizi Özgürleştiren Daha Yüksek Gerçeklerin
Açıklaması*
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

KENDİNİ BİLMEK
*Adi Shankaracharya'nın İkiliksizlik Felsefesi Üzerine
68 Dizelik İlmî Eseri: Nihai Gerçekliğin Mutlak Birliği*
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

SONSUZLUK YOLU
Bhagavad Gita'nın Derin Anlamı
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

MEDİTASYON
Ve İleri Düzey Ruhsal Gelişim Rehberi
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

RUHSAL AYDINLANMANIN BASİTLİĞİ
*Tanrı ile ilişkili olan gerçek doğanızın gerçekliğinin
bilinçli farkındalığına hızlı bir biçimde uyanmak için,
nelerin bilinmesi gerekiyor?*
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

KOLAY MEDİTASYON REHBERİ
Kişisel ve Ruhsal Büyüme İçin
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

YARATICI İMGELEME GÜCÜNÜZÜ NASIL
KULLANIRSINIZ?
*Yaşamı Geliştiren Arzularınızı Gerçekleştirmek,
Gerçek Değere Sahip Amaçlarınıza Ulaşmak,
Hızlı ve Tatmin Eden Ruhsal Büyüme İçin Etkili
Uygulamalar*
(Gazi Yayınevi – Ankara 2015)

SONSUZ YAŞAM
Tam Esenlik ve Ruhsal Bütünlük Rehberi
Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013
www.sabihabetul.com/yayinlar-
<http://turkish.csa-davis.org>

BİLİNÇ AÇILIMI VE AMAÇLI YAŞAM İÇİN
31 GÜNLÜK ONAYLAMALAR
Nasıl Tanrı'da Bilinçli Yaşanır?
Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013
www.sabihabetul.com/yayinlar-
<http://turkish.csa-davis.org>

YEDİ DERSTE BİLİNÇLİ YAŞAM
*Kriya Yoga Geleneği İçinde
Yüksek Bilgi ve Aşamalı Ruhsal Uygulama Programı*
Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2013
www.sabihabetul.com/yayinlar-
<http://turkish.csa-davis.org>

KRİYA YOGA UYGULAMA REHBERİ
*İnisiyeller İçin Ruhsal Öğrencilik İlkeleri
Ve Meditasyon Rutinleri*
Sabiha Betül Ruhsal Farkındalık Merkezi – Ankara 2012

İçindekiler

Giriş	3
Bazı Kelimelerin Bilinmesi Gereken Anlamları.....	9
Etkin Yaşamının ve İfade Özgürlüğünün Önündeki Bütün Engelleri Ortadan Kaldırabilir veya Bunların Üzerine Çıkabilirsiniz	13
Yaratıcı İmgeleme Gücünüzü Nasıl Etkin Bir Biçimde Kullanırsınız?	27
Yaratıcı Süreç İle İlgili Sorulara Cevaplar	33

Bazı Kelimelerin Bilinmesi Gereken Anlamları

Ego/Benlik: Kişinin varlığının gerçek Öz'ü olmayan, hayali benlik algısı.

Gelişmek/Zenginleşmek: (İng: Prosper) Her açıdan iyi olmak, büyümek ve başarılı olmak. İyi Hâl/Zenginlik, yaşamımızın ruhsal, zihinsel, fiziksel, duygusal ve çevresel yönleri ahenkle bir araya getirildiğinde gerçekleşir.

Gerçekleşme: (İng: Realization) Doğrudan algılama ve deneyimleme.

Hayal Gücü/ İmgeleme: (İng: Imagination) Henüz var olmayan ya da şu anda algılanmayan bir şeyin zihinsel resmini veya buna dair bir kavram oluşturma yeteneği.

İnanç: Bir fikrin, sürecin ya da unsurun doğruluğuna, değerine veya güvenilirliğine değişmez bir inançla inanmak. Mantıksal kanıta ya da maddi delillere dayanmayan inanç. Ruhsal olarak ikna olmuş olmak.

İzlemek: (İng: Contemplation) Bir şeyi meditatif bir şekilde düşünmek ya da ona bakmak. Bir şeyi mümkün olarak düşünmek.

Kapasite/Yetenek: (İng: Capacity) Alma, tutma, ve içine alma kabiliyeti, yapabilirliğin bir ölçüsü. Alınabilecek en yüksek miktar. Eğer ruhsal olarak farkında, özgürce işlevsel olmayı, arzularımızın karşılanmasını ve ihtiyaçlarımızın tatmin edilmesini samimi olarak istiyorsak, alış kapasitemiz niyet ettiğimiz şeyle aynı seviyede olmalıdır.

Lütuf: (İng: Grace) Bilincin her zaman ve her yerdeki mevcut alanında ve içimizde kendisini ifade eden etkileri.

Meditasyon: Dikkatin, farkındalığı berraklaştırmak ve Kendini ve Tanrı'yı-gerçekleşmeyi deneyimlemek için, dış koşullardan, algı ve duygulardan, zihinsel süreçlerden, bilinçli olarak geri çekilmesi.

Mutlak: (İng: Absolute) Saf. Mükemmel. Başka bir şey ile karışık olmayan.

Mutluluk: Belirgin özelliği iyi şans, yaşamdan tat ve tatmin alma durumu.

Öz: (İng: Self) Varlığımızın Özü. En Yüce Bilinç alanının bir birimi.

Ruh: Saf Bilinç'in (Öz'ün), farkında olmadan veya bunu seçerek, farkındalığının bulanıklaştığı veya parçalandığı ölçüde, değiştirilmiş zihinsel durumlarla, duygularla ve duyuşsal algılarla özdeşleşen bir birimi.

Sağlık: Genel olarak en iyi olma durumu.

Sezgi: (İng: Intuition) Duyulardan bağımsız olarak algılamaya (ya da bilmeye) yönelik içsel yetenek.

Yüksek Bilinç: Bilinçaltının, uykunun ve sıradan (değişime uğramış) uyanık durumların ötesinde olan, berrak farkındalık.

Şefkat/Sevgi: (İng: Compassion) Başkalarının durumu hakkında, onlara yardımcı olma veya rahatsızlıklarını giderme isteğiyle beraber, samimiyetle anlayışlı olma. Duygudaşlık.

Tanrı: Tek olan "Gerçeklik". Niteliği olmayan, Mutlak (Saf) suret. Ortaya çıkan suretin ifadeye izin veren ve kozmosun ortaya çıkmasını sağlayan nitelikleri vardır.

Transandantal: (İnsan Bilincinin Sınırını Aşan) Bilginin ilksel temeliyle ilgili. Sıradan düşüncelerin ve fikirlerin üzerine çıkma durumu. Ötesine geçmek (İng: to transcend) bütün alışılmış sınırların ötesine geçmek demektir. Zihin sakinleştiğinde ve duygular etkisini kaybettiğinde, odaklanmış yaratıcı imgelemeyle biz, şartlı düşüncelerimizin ve sınırlılıkların ötesine geçebiliriz.

Yaratıcı: (İng: Creative) Özellikle hayal gücünü kullanarak, yaratıcı veya üretken olma kabiliyeti.

Zekâ: (İng: Intellect) Zihinsel ayırt etme kabiliyeti.

Zihin: Alguları, iradeyi, düşünceleri, hafızayı, duyguları ve hayal gücünü işleyen kabiliyet. Mantık yürütmek, düşünmek ve bilgiyi uygulamak için kullanılır. Zihinlerimiz, düşüncelere ve farkındalık düzeylerine karşı cevap veren nitelikte olup Evrensel veya Kozmik bir zihnin bir parçasıdır. Farkındalık düzeyleri ve zihinsel durumlar düşüncelerimizi, ruh hâllerimizi ve davranışlarımızı belirlemektedir.

“Bizler ardışık bölünmeler halinde parça parça yaşıyoruz... Her parçasıyla eşit ölçüde ilişkide olan evrensel güzellik, bilge sessizlik, bütünlüğün ruhunun içinde; O Sonsuz Olan'da. Ve içinde var olduğumuz bu derin güç ve O'nun güzelliği bizim için tümüyle erişilebilirdir. O sadece Kendine-yeten değil, her zaman mükemmel, görme eylemi, görülen şey, gören, görüntü, nesne ve öznenin birliğidir.

Ralph Waldo Emerson (1803 - 1882)*

* Ralph Waldo Emerson: 19 yy. Transandantalizm edebi hareketinin önemli bir öncüsü olan A.B.D'li yazar, şair ve düşünür.

BİRİNCİ BÖLÜM

Etkin Yaşamın ve İfade Özgürlüğünün Önündeki Bütün Engelleri Ortadan Kaldırabilir ya da Bunların Üzerine Çıkabilirsiniz

Ruhsal bir varlık olduğunuz için, şu ana kadar, özgürce, keyif alarak ve etkin yaşama çabanız karşısında duran, bütün sınırlayıcı koşulları ya kaldırma ya da bunları aşma kabiliyetine zaten sahipsiniz. Bu gerçekleştirildiğinde, en yüksek iyiliğiniz için, gerekli kaynaklar ve destekleyici olaylar, koşullar ve ilişkiler birden bire, kendiliklerinden ortaya çıkacak ve ruhsal gelişiminiz hızlı ve tatmin edici olacaktır.

Ruhsal Farkındalığı Geliştirmek

Anlayış eksikliği ruhsal büyümenin önündeki en önemli engeldir. Bilgisizliği, gerçek doğanızla ve Sonsuzla olan ilişkiniz hakkındaki iç-görüyle değiştirin. Siz Sonsuz Bilinç (Tanrı'nın) Alanı'nın bir birimisiniz. Bunu kavrayıncaya kadar bu konuda düşünün. Bir yandan, buna inanmak yardımcı olurken, diğer taraftan, bunun böyle oldu-

ğunu fark etmek (bilmek ve deneyimlemek) kuratıcı bir özelliğe sahiptir ve ruh farkındalığını bütünlüğe geri getirir. Ruhsal ve fiziksel gerçeklikler arasında ayrım olduğu kavramını kenara bırakın. Evren, tek bir Bilinç alanından kaynaklanan ve onun tarafından desteklenen kozmik güçlerin ifadesidir.

Varlığımızın Özü, sıradan (bulanıklaşmış ve parçalara ayrılmış) farkındalık düzeyleri ve bazen deneyimleyebileceğiniz çeşitli ruh hâlleri arasındaki farkı görmek için, zekânızın ve sezginizin güçlerini kullanarak, ruhsal farkındalığınızı geliştirin. Bir gözlemci olarak kendinizin ve gözlemlediğiniz şeyin arasındaki ayrımı izleyin. Öğrenilmiş/sonradan edinilen, değiştirilmiş zihinsel durum ve gözlenebilir olgularla, özdeşleşme alışkanlığı, bağımsız bir varoluş yanılısamasına (yanılışına) sebep olan ve bunu destekleyen unsurdur. Bu sorun yaratan alışkanlığı, ruhu özgürleştirme özelliğine sahip olan, sürekli Tanrısal kendini hatırlama ve Tanrı farkındalığıyla değiştirin.

Her gün Yüksek Bilinç düzeyine gelinceye kadar meditasyon yapın, sonra derin sessizlikte oturun. Farkındalığınız berraklaştığı sırada, tek bir Bilinç alanına ve onun süreçlerine dair içsel bilginiz açığa çıkacaktır. Olağanüstü algı yetenekleriniz ve sıra dışı işlevsel kabiliyetleriniz ortaya çıkacaktır. Canlı olarak hayal edebildiğiniz ve doğruluğuna inandığınız her şeyin, eğer doğa kanunlarına uygun şekilde ortaya çıkabili-

yorlarsa, kendini ifade edebileceğini ve deneyimlenebileceğini fark edeceksiniz.

Zihinsel Yeteneklerinizi Geliştirin ve Onları Bilgece Kullanın

Algılama yeteneği; Sanrısal benlik duygusu (ego); akıl yürütme yeteneği ve zihin; bireyselleşmiş farkındalığın dört özelliğidir. Zihniniz sizden kaynaklanmaktadır. Algıladığımız şeyleri kaydedip işlemektedir ve beyinden üstündür. Zihniniz, sizin gerçek kabul ettiğiniz ya da varlığını sürdürmesine izin verdiğiniz zihinsel durumlara, düşündüklerinize ve isteklerinize karşı duyarlı, her zaman ve her yerde mevcut olan Kozmik Zihinle karışıktır ve onun bir parçasıdır.

Kişinin farkındalığı sıradan olduğunda, sıkça rastlanan bazı sorunlu zihinsel durumlar: kafa karışıklığı; huzursuzluk; şüphe; karamsarlık; fantezi/düşlem; sanrılar; yanlış algılar; odaklanamama; ve bilinçaltı (bilinçli farkındalığın sınırının altında) koşullanmalar, eğilimler ve etkilerdir. Bunlar farkındalığımızı bulanıklaştırıp parçalara ayırır ve mantık dışı düşünceye katkıda bulunurlar.

Kafa karışıklığından, doğru bilgiler edinerek ve mantıklı düşünme alışkanlığı geliştirerek kurtulun.

Huzursuzluğu ruhsal olarak tatmin olmuşlukla değiştirin.

Şüphely öz güven, öz yeterlilik ve inançla değiştirin.

İyimserlik duygunuzu geliştirerek, karamsarlık alışkanlığından vazgeçin: Bütün durumlarda meydana gelebilecek, mümkün olan en iyi sonucu bekleyin. En yüksek iyiliğinizi hayal edin ve bekleyin sizin için en iyi koşulları ya yaratın ya da onları yaşamınıza çekin.

Fantezi/düşlem kontrolsüz hayal gücüdür. Düşlemlerden, mantıklı düşünerek, dikkat ve zihinsel durumlara hâkim olarak kurtulun.

Sanrılar yanlış fikirler, görüşler veya inançlardır. Farkındalığı sıradan insanların sahip olabileceği sanrılardan bazıları:

- Zihin ve beden aracılığıyla kendini ifade eden ruhtan çok kendilerini fiziksel varlıklar olarak algırlarlar.
- Tanrı yoktur. Tanrı vardır ama evrensel veya insani konularla ilgilenmez. Tanrı Kozmik bir kişiliktir. Tanrı bilinemez ya da deneyimlenemez. Tanrı iyi insanları ödüllendirir ve kötü insanları cezalandırır ve bizim büyümemizi teşvik etmek için, aşmamız gereken zorluklar yaratır.
- Olumsuz durumlara sebep olan ve insanların yanlış yapmasına yol açan bir güç vardır.
- Miras aldığımız özelliklerin; Yaşamış olduğumuz şanssız deneyimlerin; Çocukken veya daha sonraki yıllarda edindiğimiz yanlış bilgilerin; karmamızın (bilinçaltı koşullanmamızın);

gezegensel etkilerin; Ten rengimizin ya da cinsiyetimizin; Etnik veya kültürel özelliklerimizin veya toplumsal, siyasi ya da ekonomik koşullarımızın bizi sınırlandırması.

Geçerli (mantıklı veya sınanmış) bilgi edinin. Olgulara dayanmayan fikirleri, görüşleri ve inançları göz ardı edin. Yanılgılı gözlemden kaynaklanan yanılsamalardan kaçının ve gözlemlenen, düşünülen, duyulan ve deneyimlenen şeyleri araştırıp inceleyin.

Odaklanma gücünüzü; ilgi eksikliğinden, duygusal tedirginlikten, zihinsel huzursuzluktan veya kafa karışıklığından, yetersiz uykudan, yorgunluktan, bedensel zayıflıktan, öz disiplin eksikliğinden veya irade gücünü kullanmayı istememekten kaynaklanabilir. İlgisizliği merak ve yaşamdan zevk alma duygusuyla değiştirin. Duygusal ve zihinsel huzurunuzu geliştirin. Uykunuzu yeterince alın, bedensel sağlığını geliştirin. Düşüncelerinizi, ruh hâllerinizi ve davranışlarınızı disipline edin. Bir yandan inatçılıktan (Benmerkezli, uzlaşmaz tavır ve davranışlar) kaçınarak, düşüncede ve eylemde kararlı, amaçlı olun.

Sorun çıkartan dört farklı bilinçaltı etkisi vardır:

1. Yakın veya uzak gelecekte aktif hâle gelebilecek veya gelmeyecek olan, uyku durumunda olan şartlanmalar ve eğilimler.
2. Kolaylıkla direnilebilen etkiler.
3. Kararlılık, irade gücü ve yapıcı eylemlerin

amaçla yerine getirilmesiyle direnilebilen daha güçlü eğilimler.

4. İnsanın farkındalık durumunu, düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini belirlemesine izin verilen etkiler.

Algılanan, düşünülen veya hissedilenler, bir hatıra olarak, zihnin bilinçaltı bölümünde kayıt edilirler. Hafızalarımıza başvurarak, geçmişte yaşanan ve edinilen bilgilerin farkında olabiliriz.

Zihnin kaydetme ve izlenimleri depolama kapasitesi, hem bizim yapıcı düşünce ve davranış alışkanlıkları edinmemizi sağlarken hem de kimi günlük rutinlerimizi düşünmeden, otomatik yerine getirmemizi sağlar.

Sorunlu zihinsel izlenimler (kayıtlar) de aynı şekilde edinilebilir. Eğer özgürce yaşayacak olsak, bunların zayıflatılması, silahsızlandırılması veya nötralize edilmesi ya da bunların ötesine geçilmesi gerekir. Etkin olmalarına izin verildiğinde ise; bağımlı eğilimler, bilgece olmayan, zararlı düşünce ve davranış biçimleri, olaylara veya durumlara uygun düşmeyen duygusal tepkiler meydana getirebilirler.

Sorunlu bilinçaltı etkilerinin var olmasına izin verilirse, daha güçlü hâle gelebilirler. Bilinçaltı etkileri zayıflatmanın veya nötralize etmenin en etkin yolları:

1. Bir amaç geliştirin ve onlara yönelik duygusal olmayan tavır edinin.

2. Onların yerine geçen, yapıcı düşünceleri, duyguları ve eylemleri yürürlüğe koyun.
3. Onların ötesine geçmenizi sağlayan, ruhsal farkındalığınızı geliştirin.
4. Etkileri sakinleştirmek ve farkındalığınızı onlardan geçici olarak uzaklaştırmak için, Yüksek Bilinç meditasyonu uygulaması yapın. Yüksek Bilinç farkındalığı tarafından oluşturulan kayıtlar/izlenimler tamamen yapıcıdır. Zararlı zihinsel etkiler, zihin saflaştırıldıkça ve aydınlatıldıkça, aşamalı olarak (ve bazen hızlı şekilde) zayıflatılır. Yüksek Bilinç durumları, aynı zamanda, onlar ve sıradan bilinç hâlleri arasındaki farkı tanıyıp bunu deneyimlemenizi sağlarlar.

Uygulama yaptıkça, gündelik yaşamda da Yüksek Bilinç durumunuzu sürdürebileceksiniz. Yüksek Bilinç'in sıradan farkındalık durumları ve zihinsel süreçlerle karışmış hâli zamanla daha baskın olur, bu da zihnin ve farkındalığın, Kozmik Bilinç aşamasına kadar aydınlanmasını sağlar.

Zihin durumlarınızı, düşüncelerinizi, ruh hâllerinizi veya davranışlarınızı düzenleyemeyeceğinizi düşünmekten, hissetmekten ya da söylemekten kaçının. Çünkü siz insani deneyimle ilişkisi olan ruhsal varlıksınız, zihninizden ve onun içeriklerinden üstünsünüz. Edindiğiniz yararlı bilgi, siz ruhsal büyümenin aşamalarından geçerek uyan-

maya devam ettikçe, daha açık biçimde mevcut hâle gelecektir. Siz içsel bilginizle uyumla gözlem yapmayı, düşünmeyi, hissetmeyi ve eyleme geçmeyi seçebilirsiniz.

Hatıralarınıza tarafsız/nesnel bakın. Neşeli olayları ve deneyimleri, aşırıya kaçmadan hatırlayın. Daha önceki başarılı eylemlerinizi hatırlayın ve etkin yaşamak için, onları gerektiğinde tekrarlayın.

Mutsuzluk ve travma hatıraları; utanç, suçluluk, kayıp, değersizlik veya acıya yol açıyorlarsa, geçmiş olaylarla barışın. Hatıralarla birlikte gelen olumsuz düşünce ve duyguları serbest bırakın. Duygusal etkiler rahatsız ve huzursuz edip siz de tepkiye yol açıyorsa bu tür hatıralarınızı izlerken, yeniden tarafsız/nesnel hâle gelinceye kadar, birkaç kez derin nefes alıp verin. Derin nefes almak ve sağladığı bedensel haz, dengesiz duygusal hâli zayıflatıp, nötralize edecektir.

Derin nefes almak sizi tarafsız zihinsel ve duygusal bir duruma getirmiyorsa, yirmi dakikalığına veya daha uzun süre, çevrenizde neler olup bittiğine dikkat ederek, kendinizi neşelenmiş (tazelenmiş ve mutlu) hissedinceye kadar, tempolu yürüyün. Veya bunun yerine, dikkatinizi ve odaklanmanızı sağlayan olumlu duygulara yol açan başka bedensel faaliyetler yapın: hafif ağırlıklarla çalışın, esneme hareketleri yapın, yüzün, golf veya tenis oynayın ya da hatha yoga veya tai chi uygulaması yapın. Dikkatinizi ve eylemlerini-

zi kişisel görevlerinize, anlamlı ve sizin için değerli olan hedeflere ulaşmaya odaklayın.

Yapıcı, keyifli eylemler, mutsuzluk, başarısızlık, kayıp veya acı hatıralarıyla özdeşleşen duyguların yerine geçerler. Zaman içerisinde, bütün hatıralarınıza istenmeyen zihinsel veya duygusal durumlara tepkisiz kalabileceksiniz. Daha önce, hoş olmayan hatıralarla tanımlanan ve farkındalığınızı bulanıklaştıran psişik (ruhsal) güç, yapıcı, yaşam geliştirici amaçlar için kullanılmak üzere serbest bırakılacaktır.

Duygusal İstikrarınızı sürdürün

Duygular, düşüncelere veya çevresel koşullara verilen öznel cevaplardır. Aynı zamanda güçlü duygulara ve psikolojik değişimlere neden olurlar. Duygusal istikrar mantıklı düşünce ve bedensel sağlık açısından da gereklidir. Mutluluk, sevgi, minnet, şefkat, kendine saygı, güven, kendine yeterlilik, öz güven ve tatmin duyguları bütüncül ve yapıcı duygulardır. Mutsuzluk, güçlü hoşnutsuzluk, özenme, kıskançlık, değersizlik, güvensizlik, aşağılık kompleksi, başarısızlık ve tatminsizlik duyguları bütüncül olmayan ve yıkıcı duygulardır.

Olumsuz duyguları olumlu duygularla, olumsuz zihinsel tutumları olumlu zihinsel tutumlarla değiştirin.

Ruhsal mutluluğu besleyin. Varlığınızın Özü'nde Öz ve Tanrı bilgisinin içerisinde siz hu-

zurlu ve mutlusunuz. Kafa karışıklığı sadece farkındalığın yüzeyinde mümkündür. İçsel özelliklerinizi yüzeye çıkartmayı seçin.

Şu an sahip olduğunuz iyi şans, duygusal ve ruhsal olgunluğa erişme fırsatları için müteşekkir olun.

Diğerlerine ve her türlü yaşam formuna karşı şefkat gösterin.

Gerçek doğanıza, ruhsal özünüze saygı gösterin Varlığınızın Özü'nden doğru yaşamak için çabalayın.

Güvenliğiniz ve mutluluğunuz, sizi destekleyen yaşamın bütünlüğüyle olan birliğinizin bilgisine ve farkındalığına dayanmaktadır. Yaşamın size bakmasına ve ihtiyaçlarınızı karşılamasına izin vererek, iyi hâlinizden sorumlu olmak için elinizden gelenin en iyisini yapın.

Ruh-merkezli olarak ve hayali benlik duygunuzun sizin gerçek kimliğiniz olduğunu düşünmek yerine Tanrı'ya inanarak, öz yeterlilik ve öz güven geliştirin.

Tatmin duygusuna veya etkili eyleminizin sonucuna bağlanmadan, doğru düşünme ve yaşamadan kaynaklanan yeterlilik duygusunun tadını çıkartın.

Kimi zaman kendinizi kayıtsız –duygudan yoksun, zihinsel olarak bunalımda, bedensel olarak miskin ya da tembel– hissediyorsanız, olumlu duygu ve düşünceleri canlandıracak, bedeninize enerji verecek yapıcı eylemlerde bulunun. İlhamlı

bir amaç ve sizi güçlendiren iyimserlikle yaşayın. Siz ölümsüz, ruhsal bir varlıksınız; yaşamanız gerektiği gibi yaşayın.

Bedensel Sağlığınızı ve Canliliğinizi Geliştirin

Sağlıklı, amaçlı, uzun hayat, sizin bu bedenlenişinizde, bütün anlamlı hedeflerinizi – Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirmiş olmak dâhil– gerçekleştirmenizi sağlayacaktır.

Bedensel sağlığınızı ve canliliğinizi geliştirin: Ruhsal farkındalığınızı, zihinsel huzurunuzu ve duygusal istikrarınızı sürdürün; İyi düzenlenmiş bir faaliyet ve dinlenme rutinine uyun; uykunuzu yeterince alın; düzenli çizelge dâhilinde egzersiz yapın; düşük (ama yeterli) kalori içeren, besin değeri yüksek beslenme tarzını seçin (vejetaryen yiyecekler daha sağlıklıdır). Aşırı beden ağırlığından kaçının.

Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için:

- Bir önceki paragrafta önerilen önerileri benimseyin.
- İyimser zihinsel tutumu sürdürün. Pozitif insanlar daha sağlıklı olma eğilimindedirler ve olumsuz düşünenlere göre daha uzun yaşarlar.
- Yaşamsal güçlerinizi koruyun. Onları aşırı konuşma; gereksiz toplumsal etkileşimler; bedeninizi uykudan mahrum bırakarak, bağımlı davranışlar veya önemsiz konularla meşgul ederek boşa harcamayın.

- Derin gevşemek, stresi azaltmak ve bedenin bağışıklık sistemini güçlendirmek için günlük meditasyon uygulaması yapın.
- Zararlı kimyasallarla, zehirli maddelerle, bakterilerle ve virüslerle etkileşimden kaçının. Yemek hazırlamadan ya da yemeden önce ellerinizi yıkayın.

Eğer iyileşmeye ihtiyacınız varsa, "sağlık bilinci" geliştirin ve tam sağlık durumuna geri dönmek için yapılması gerekeni yapın.

En İyi Çevresel Koşulları Seçin

Temiz, sessiz, bütüncül çevrede yaşayın. Evinize ya da dairenize girerken ayakkabılarınızı çıkartın. Sadece meditasyon ve içsel düşünce için kullanılmak için özel alanınız olsun. Oraya gittiğinizde, bütün dünyevi endişelerinizi bırakın.

Mümkün olduğunca, ahenkli ve bütüncül bir çalışma ortamı seçin. Eğer arada sırada hoş, bütüncül ya da destekleyici olmayan bir ortamda veya ilişkide olmak gerekiyorsa, bunu geliştirinceye ya da kendinizi ondan ayırıncaya kadar, şikayet etmeden, sabırla göğüs gerin. Hiçbir şeyin sizin içsel huzurunuzu, Öz ve Tanrı farkındalığınızı bozmasına izin vermeyin.

Olumsuz, zorlayıcı sosyal ve ekonomik olaylar veya durumlar meydana geldiğinde, içsel dengeyi sürdürün. Eğer olaylar sizin karar almanızı ya da eylemde bulunmanızı gerektiriyorsa, bunu

sakin ve mantıklıca yapın. Olaylar, uzay-zamanın perdesinde ortaya çıkarlar sonra da kaybolurlar. Bütün dñyevi durumlar değişime tabidir.

Benim ruhsal öğretmenim Paramahansa Yogananda, bana ve diğerlerine, yaşamın dharmasını ayırt etmemizi ve bunun içindeki rolümüzü bilgece ve iyi oynamamızı önerirdi. Bunu yaptığımızda, başkalarıyla ve doğanın süreçleriyle nasıl bir etkinlikte ve ahenkle yaşayacağımızı deneyimle öğrenmiş oluruz. Etki ve tepkinin evrensel, kişisel olmayan kanunlarını, kendi ve herkesin en yüksek iyiliği için, bunlarla nasıl işbirliğinde olacağımızı da anlamayı öğreniriz.

Neşeli, dostane, başkalarının ihtiyaçlarına karşı dikkatli, bütüncül ve destekleyici kişisel ilişkiler geliştirin.

Kararlı bir Niyet Etme ile Onaylayın

Gerçek doğanın ve Sonsuzluk ile ilişkimin bilgisine yerleşmiş biçimde, etkin yaşamının ve ifade özgürlüğünün önündeki bütün engelleri ortadan kaldırmayı veya bunların üzerine çıkmayı seçiyorum.

“Ruhsal yaşam ile Maddi yaşam arasındaki ayrımaya dair yanlış inanışı bırakın. Görevlerinizi ustalıklı yerine getirin. Bütün yapıcı çalışmalar, doğru amaçla yapıldıklarında, saf-laştırıcıdır. Eğer bazen amacınıza ulaşmakta başarısız olursanız, cesaretinizi yitirmeyin; çünkü bu başarı tohumları ekmek için en iyi zamandır. Yaptığınız her şeyde, sınırsız ruhsal özelliklerinizi ifade edin.”

Paramahansa Yogananda (1893 – 1952)

İKİNCİ BÖLÜM

Yaratıcı İmgeleme Gücünüzü Nasıl Etkin Bir Biçimde Kullanırsınız?

Yaratıcılık bir nesneyi, olayı veya durumu ortaya çıkarma ya da meydana getirme kabiliyetidir. Hayal gücü bizim henüz var olmayan ya da henüz algılanmamış olan bir şeyin resmini ya da buna dair bir kavram oluşturmaya yönelik içsel, ruhsal gücümüzdür.

Hayal gücü, bütüncül arzuları tatmin etmek, yaşamımızın bütün yönlerini geliştirmek, değerli amaçları gerçekleştirmek ve hızlı, tatmin edici ruhsal büyümeyi kolaylaştırmak için, kullanılabilir ve kullanılmalıdır da.

İçinde bulunulan durumlara ilişkin sebep sonuç yasası gereğince; farkındalık düzeylerimizi zihinsel koşullarımız belirlediği gibi farkındalık ve zihinsel durumlarımız da kişisel algı ve deneyimlerimizi belirlemektedir.

Farkındalığımız berrak olduğu zaman, doğrulukla algılayabilir ve mantıklı düşünebiliriz. Farkındalığımız bulanık veya parçalara ayrılmış olduğu zaman, algılar kusurlu, düşüncelerimiz düzensiz olur.

Öz-farkındalık düzeyinde, biz, her şeyin onun

içinde var olduğu, En Yüksek Bilinç'le biriz. Zihin düzeyinde ise, En Yüksek Bilinç'in kendini ondan doğru ifade ettiği ve bizim sıradan zihin durumlarımıza, arzularımıza, ihtiyaçlarımıza ve niyetlerimize karşı duyarlı olan, Evrensel Zihinle biriz.

Bizimle En Yüksek Bilinç arasında bir ayırım yoktur, çünkü bizler bu bilincin bireyselleşmiş birimleriyiz. Bizim kullandığımız zihinle Evrensel Zihin arasında fark yoktur çünkü, bütün özelleşmiş zihinler bu zihnin birer birimidir. Yaratıcı imgelemeyi etkin bir biçimde kullanmak için, onun sonsuz çeşitlilik gösteren yollarıyla kendilerini ifade eden, eğilimleriyle uyumlu olarak yaşamın birliğini hatırlamak gerekiyor.

Bütün insanlar şu anda bilinçli ya da bilinçsiz yaratıcı imgeleme güçlerini kullanmaktalar. Bilinçli kullananlar, arzularının karşılanmasını sağlayıp, özgür ve mutlu yaşayabiliyorlar.

Onu bilinçsiz kullananlar –Onu bilinçli niyetle kullanmayı bilmeyenlerle, bunun yapılabileceğini bilip de eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmeyi seçenler– öz disiplinden yoksun bu davranışla kendi kendilerini sınırlandırmaktalar. Bu kişiler aynı şekilde mutsuzlukları ve şanssızlıkları için dışsal koşulları suçlama eğiliminde de olabilirler.

En istenilir koşulları hayal etmeye ve bunların gerçekleşmesini sağlamaya yönelik içsel gücümüze etkin şekilde kullanmak, en yüksek iyiliğimiz

ve dikkatimizin hakimi olmak için neyin hayati önem taşıdığına dair açıkça belirlenmiş kavramlara ihtiyacımız vardır. Açıkça belirlenmiş kavramların üretilmesi, farkındalığımız berrak ve düşüncemiz mantıklı olduğunda kolaydır. Dikkate hakim olmak için, neyin bilincinde olduğumuzu dikkatle gözlemleyip ve odaklanma yeteneğimizi geliştirmemiz gerekiyor.

Gözlem yapma ve odaklanma yetenekleri, isteğimizi artırarak, düzenli ve dikkatli meditasyon uygulamasıyla önemli ölçüde geliştirilebilir. İstekli/coşkulu olmak, kayıtsızlıktan ve ilgisizlikten kurtulmamızı sağlar. Pasif, yarı bilinçli oturma yerine, düzenli ve dikkatli meditasyon yapmak, zihni ve duyguları sakinleştirir, farkındalığı bütünlüğe geri getirir.

Bu Yaratıcı İmgeleme Tekniğini Kullanın

Zihninizden ve dünyevi koşullarınızdan üstün ruhsal varlık olduğunuz bilinciyle, aşağıdaki uygulamaları yapın:

1. Tek başınıza, sessiz bir yerde, zihniniz sakinleşip farkındalığınız berraklaşmaya kadar meditasyon yapın.
2. Deneyimlemek istediğiniz şeyi canlı olarak düşünün. İradenizi kullanmanıza gerek yok. Kendinizi, sahip olmak istediğiniz şeye sahip olurken ya da gerçekleşmesini istediğiniz şeyin

gerçekleştiğini, açık şekilde görün ve varlığınızın en derin düzeyinde hissedin. Hissedilen, başka bir duygudan çok, kabul etme ve minnet duygusu olmalıdır.

3. Bu farkındalık ve bir şeyleri gerçekleştirmiş olma duygusunun içerisinde, biraz durun.
4. Açık farkındalığınızı ve bir şeyleri başarmış olma duygusunu, uygulama seansınızdan sonra da sürdürün.

Daha ileri ruhsal farkındalık için, ruhsal olarak daha farkında olduğunuzda bunun nasıl olacağını hayal edin ve gerçekleştirmeye kadar bu olasılığı gözlemleyin. Meditasyon uygulamalarınızı metafizik araştırmalarıyla destekleyin.

Zihinsel huzur ve zihinsel güçlerinizi arttırmak için, huzurlu hissedin ve mantıklı düşünme ve ayırt edici zekânınızı kullanma güçlerinize güvenin.

Duygusal anlamda dengeli olmak için, kendinizi dingin ve iyimser hissedin. Kendinizi duygusal olarak olgunlaşmış ve düşünceleriniz, duygularınız ve eylemleriniz için sorumlu olmayı isterken hayal edin.

Geliştirilmiş bedensel iyi hâl için, Zaten sağlıklı ve tamamen işlevsel olduğunuzu hayal edin. İmgeleme çalışmanızı, günlük kendine bakım uygulamalarıyla yararlı beslenme seçimleriyle ve egzersizle destekleyin.

Ahenkli, destekleyici kişisel ilişkiler için, sevgi ve şefkat duygularınızı geliştirin. Kendinizi, her

açıdan istenilir olan, ahenkli, destekleyici ilişkilere sahip olurken hayal edin.

Maddi rahatlık / Refah için, şu anda zengin olduğunuzu hayal edin ve hissedin. Maddi durumunuzu, yaşamınızın ruhsal, zihinsel, duygusal, fiziksel ve çevresel koşullarını ahenkle bir araya getirecek eylemlerle destekleyin.

Anlamlı amaçlarınıza ulaşmak için, bunları zaten gerçekleştirdiğinizi hayal edin ve bunu hissedin.

Diğerlerine yardım etmek için, onların içsel, ruhsal doğalarını kabul edin. Onları ruhsal olarak farkında, zihinsel açıdan kabiliyetli, duygusal olarak dengeli, bedensel olarak sağlıklı ve işlevsel ve yaşam dharmaasının içinde kendi doğru yerlerinde olduklarını görün.

Eğer belirli bir ideal durum düşünemiyorsanız, kendinizi tamamlanmış ve mutlu olarak hayal edin ve bunu hissedin. Tamamlanmış ve mutlu olduğunuzda, ideal koşullar sizin farkındalık durumunuza ve zihinsel durumunuza uyacaklardır.

Yaratıcı İmgeleme, Sonsuzla olan ilişkinizle bağlantılı olarak, gerçek doğanızın farkındalığını geliştirmek amacıyla kullanıldığında, siz Öz-farkındalık ve bilgi konusunda arzu edilen değişimi deneyimlediğiniz anda sona ermektedir. Bu hedeflere ulaşmak için kullanıldığında, birbirini izleyen ve gelişen olaylar zinciri aniden ortaya çıkıp, arzu edilen sonuçları mümkün kılacaktır.

Eğer ortaya çıkma sürecine katılabiliyorsanız ve

eylemlerinize buna yardımcı olacaksa, bunları yetenekli biçimde uygulayın. Eğer yardımcı olmak için yapabileceğiniz bir şey yoksa, sonucun kesinliğine dair inancınızı sürdürün. Evrensel Zihnin, istenilen sonuçları ve gereken olayları üretmesine izin verin. Endişe, huzursuzluk ve sabırsızlıktan kaçının. İçsel olarak sakin ve güven dolu olun.

“Dışsal koşulların dayandığı şey içsel koşullardır. Bizim görünmeyen şeylere bakmak için –Onları dikkatimizin temel nesnesi hâline getirmek için– bir sebebimiz var. Bunu yapınca, gerçekliğin başlıca kaynağıyla konuşan kişiler hâline geliriz. Var olan bütün pınarların kaynaklanıp, özelliklerini ve yönlerini ondan aldıkları, Varlığın ilksel pınarına kadar yükselebiliriz.”

George Ripley (1802-1880)
Dinin Felsefesi Üzerine Konuşmalar

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yaratıcı Süreç İle İlgili Sorulara Cevaplar

Bir insan yaratıcı imgeleme tekniğini kullanırken, canlı bir zihinsel resim yaratamıyorsa ne yapılabilir?

Zihinsel bir resim oluşturmak, istenilenin gerçekleşmiş olduğuna dair emin oluşa ait farkındalık kazanmak kadar önemli değildir. Hedefinize ulaştığınızda ya da amacınızı gerçekleştirdiğinizde kendinizi nasıl hissedeceksiniz? Kendi içinizden doğru, özgürlük, mutluluk ve müteşekkir olma duygularıyla bunu açığa çıkartın.

Gerçekleştirdiğiniz şeyi doğrulayan bir durum hayal edin. O zaman ne düşüneceksiniz? Böyle düşünün. Nasıl davranacaksınız? Uygulama seansınızdan sonra, bu şekilde davranın.

Belirli bir amaca ulaşmak için bu yöntem ne kadar sıklıkla kullanılmalıdır?

Hayal edilen şeyin farkındalığı ve inancı tamamen yerleşinceye kadar. Bu başarıldığında, artık gerekli değildir. Eğer hayal gücünüzü zihininizi veya farkındalık durumunuzu değiştir-

tirmek için kullanıyorsanız, bunu sürdürün. Eğer bunu hedeflerinize ulaşmak, ideal durumları yaratmak ya da bunları kendinize çekmek için kullanıyorsanız, inançlı olun ve dışsal olayların meydana gelmelerine izin verin.

Sizin olan ve olabilecek planlanmamış iyi şans karşı açık olun. Yaşama ne kadar sıklıkla kendinizi açarsanız, Tanrının lütfü o kadar belirgin olacaktır. Yaşamın kendini ifade etmeye yönelik içsel eğilimleriyle akış hâlinde olduğunuzda, yaratıcı imgeleme uygulaması yapmak için sessizliğin içinde oturmanız gerekmeyecek. Sizin için anlamlı olan olasılıklarla ilgili bir düşünce ortaya çıktığı anda, bunun sonucunu hemen kabul edeceksiniz ve yaşam bunu size sunacaktır. Daha kozmik bilinçli bir insan hâline geldiğinizi fark edeceksiniz: Yaşamın bütünlüğünü ve onun süreçleri içerisindeki rolünüzü anlayacaksınız.

Zamanla geçmişteki düşünme, hissetme ve eyleme geçme biçiminizle, şimdiki düşünme, hissetme ve eyleme geçme durumunuzu kıyasladığınızda, kat ettiğiniz ilerleme için minnet duyacaksınız. Farkındalığınızın artık sıradan olmadığını veya onu daha önce değiştiren koşullar tarafından bulanıklaştırılmadığını fark edeceksiniz.

Aynı seansta çeşitli hedefler veya amaçlar düşünülmeli midir, yoksa gerçekleştirmek istediğim bir şeye mi odaklanmalıyım?

Eğer belirli arzunuz ya da ihtiyacınız varsa,

dikkatinizi ona odaklayın. Farkındalığınız daha berrak olduğunda ve kabiliyetleriniz genişlediğinde, yaşamınızdaki bütün koşulların en istenilir düzeyde olduğunu hayal edin ve bunu hissedin. Huzur, neşe ve iyimserlik geliştirin. Huzurlu, neşeli, ve iyimser olduğunuzda, daha önce görmediğiniz fırsatları göreceksiniz ve daha etkin düşünüp davranabileceksiniz.

Neden mutlu ve özgürce işlevsel olamayacağınıza dair sebepleri düşünmekten kaçının. Sınırlılık ve kabiliyetsizlik duygularını görmezden gelin. Geçmişteki başarısızlıklar veya hatalarla ilgili hatıraların üzerinde durup onların sizi etkilemelerine izin vermeyin. Başkalarının sizin hakkınızda ifade etmiş olabilecekleri olumsuz görüşleri unutun. Siz sınırsız kabiliyetleri olan ruhsal bir varlıksınız. Yaşamınızda ileriye gidin.

Yaşamayı büyük bir macera olarak düşünün. Öğrenme, yapma ve gerçekleştirme olanakları ile ilgilenin. İstekli olmak, yaşama ve yaşamaya değer verdiğinizin kanıtıdır. İsteksizlik ve ilgisizlik ölüme yönelik bir eğilimin varlığına işaret eder.

Siz asla ölemezsiniz; sadece geçici olarak bilinçsiz olabilirsiniz. Bilinçsiz olmayı, tamamen bilinçli olmaya tercih etmek, duygusal olarak olgunlaşmamış olmaktır. Ruhsal büyüme gerçekleştirilmeden ve yaşam etkin olarak yaşanmadan önce, duygusal olgunluğa doğru büyümeyi istemeliyiz. Sadece o zaman özgürce işlevsel ve tamamlanmış olabilirsiniz.

Hayal Gücünü Maddi şeyler elde etmek için kullanmak uygun mudur?

Ruhsal ve maddesel gerçeklikler arasında ayırım yoktur. Maddi unsurlar, bilinç enerjisinden meydana gelmişlerdir.

İhtiyacınız olanı elde etmeyi isteyin ve ona uygun eylemlerde bulunarak, destekleyici olayları ve durumları kendinize çekin. Hayal gücünüzü kullanarak onu elde edin. İyi hâliniz için ihtiyaç duyduğunuz her şey onaylamanız ve kabul etmeniz için mevcuttur.

Ben-merkezli (Ego-merkezli) düşüncelerden ve davranışlardan kaçının. İçsel, tanrısal özelliklerinizi geliştirin. Gerçek doğanızın bilinçli farkındalığında yerleşinceye ve Sonsuz olanla ilişkinizin bilincinde oluncaya kadar sessizliğin, Tanrı'nın *içerisinde* meditasyon yapın. Sonsuz Bilinç okyanusunun içinde bir farkındalık baloncucu olduğunuzu hissedin.

Ben merkezli olan ve aydınlanmış ruhsal varlıklar olarak yaşamayı öğrenmeğe samimi ilgi duymayan kişilerden kaçının.

Nazik, içten ve dürüst olun. Düşüncelerinizi ve eylemlerinizi disipline edin. Önemli konulara odaklanıp, önemli olmayanları göz ardı edin. Sizin için en önemli olan şeyleri düşünün ve dikkatinizi bu konulara odaklayın.

Siz bu dünyada yaşamınızın dört amacını gerçekleştirmek için bulunuyorsunuz:

1. Bilgi ve yeteneklerinizi etkin, doğanın sistemli süreçlerine uygun olarak kullanmak. O zaman yapmaya en nitelikli olduğunuz şeyleri yapacak ve kozmos'un içerisinde "doğru yerde" olduğunuzu bileceksiniz.
2. Yaşam geliştirici arzularınızın kolayca karşılanması. Bunu yetenekli yaşayarak ve yaratıcı imgelemenizi kullanarak yapmayı öğrenin.
3. Kendi ihtiyaçlarınız, sorumlu olduğunuz diğer kişilerin ihtiyaçları ve değerli amaçlarınıza ulaşmak için, yeterli kaynağa sahip olmak.
4. Tamamen aydınlanıncaya kadar, ruhsal büyümenin aşamalarından geçmek.

Öz-farkındalık ve yaşamın bütünlüğüne dair bilginin içerisinde yerleşmiş olarak, mantıklı düşünün ve etkili eylemlerde bulunun. Tanrının bütüncül gerçekliğinin maddi alemi de kapsadığını hatırlayın.

İmgelediğim şeyleri kendime mi saklamalıyım yoksa ümitlerimi ve hayallerimi başkalarıyla paylaşmak uygun mudur?

Kişisel konularınızı kendinize saklayın. Onlar hakkında başkalarıyla konuşmak sizin fiziksel ve zihinsel enerjilerinizi dağıtır, dikkatinizi meşgul eder, odaklanmanızı zayıflatır, istenmeyen görüşleri ya da olumsuz yorumları davet eder. İçsel çalışmanızın sonuçlarının, sizin onlara adanmanızın dışsal kanıtı olmasına izin verin.

Olasılık-düşünücü olan ve sizinle yapıcı çalışan, başkalarının da dâhil olduğu projeler için onlarla konuşulabilir. Böyle çabalarda, bunlara dâhil olanların aynı amaçlara sahip ve başarı odaklı olduklarından emin olun.

Arzuların gerçekleşmesi ve ihtiyaçların karşılanması konusunda, bu süreç ile dua arasında ne fark vardır?

Süreçler birbirine benzemektedir. Etkin dua ve yaratıcı imgelemenin etkin uygulanması aynı sonuçlara yol açar. Dua ettiğiniz şeyi elde ettiğinize kesin olarak inandığınızda, ve hayal ettiğinizin gerçekleştiğini deneyimlediğinizde kalbinizin (Varlığınızın Özü'nün) arzusu yerine getirilir.

Dua ile birlikte, inançla uygulanan imgeleme, en etkin imgelemedir. İçsel çalışmanızı yaparken bunu, sıradan varoluşunuzu gerçekleştirmeye çalışan, ihtiyaç sahibi beşeri varlıktan çok, yetenekli bir ruhsal varlık olarak yapın.

İmgeleme yaptıktan sonra, inancı ve açık olmayı sürdürmek için ne yapmak gerekir?

Açık ve anlamlı amaç duygusuyla yaşayın. Neşeli ve iyimser olmayı seçin. Bilinç Gücünden kaynaklanan ve onun sayesinde sürdürülen evrende, ruhsal varlık olduğunuzu hatırlayın. Şu anki farkındalık ve zihinsel durumlarınızın deneyimlerinizi belirlediğini bilerek, bir yandan elde

etmek istediğiniz sonuçları üretecek eylemleri yerine getirirken diğer yandan Öz-farkında olarak yapıcı bir biçimde düşünmeyi seçin.

Dünyamızdaki diğer kişilere yardım etmek için ne yapabilirim?

Bir yandan etkin yaşarken ve kendi ruhsal büyümenizi gerçekleştirirken, yararlı bilgileri paylaşın. Bunu yapabildiğinizde, onlara somut biçimde yardımcı olursunuz.

Ne kadar ruhsal olarak aydınlanmış olursanız, o kadar Kendini ve Tanrı'yı gerçekleştirme ışığı yayarak, herkesin toplu bilincini olumlu şekilde etkilersiniz.

*Center for Spiritual Awareness
(Ruhsal Farkındalık Merkezi)*

1972'de Roy Eugene Davis tarafından kuruldu. Uluslararası genel merkezi Kuzeydoğu Georgia dağlarında, Atlanta'nın 90 mil kuzeyindedir.

Merkezde idari ofisler, Tüm Dinler Tapınağı meditasyon mabedi, ana meditasyon salonu ve yemek odası, kütüphane, öğrenim kaynakları merkezi, kitabevi ve altı adet konforlu konuk evi bulunmaktadır.

İlkbaharın başından sonbaharın sonuna kadar, bağış usulüyle meditasyon inziva kampları sunulmaktadır.

Truth Journal dergisi, *Studies in Truth* dersleri ve kriya inisiyeleri için üç aylık bülten, uluslararası olarak dağıtılmaktadır.

Ücretsiz yazın paketi ve örnek *Truth Journal* dergisi,
Sayın Davis'in kitapları hakkında bilgi,
CD'ler, DVD'ler ve meditasyon seminer ve
kamp programları için iletişim:

Center for Spiritual Awareness
P.O. Box 7 Lakemont, Georgia 30552-0001
Telefon: 706-782-4723 hafta içi 8:00-15:00 arası
Faks: 706-782-4560
e-mail: info@csa-davis.org

Web sayfamızı ziyaret edin: www.csa-davis.org
Free Literature bölümünü tıklayın.

